



大河内小学校
保健室
令和6年10月

あき あなたなら〇〇の秋ですか？

読書の秋や、スポーツの秋、食欲の秋など秋は何をするにも清々しい季節です。日に日に残暑もおさまり、過ごしやすい日が増えてきました。

2学期が始まって約1か月経ちましたが、体調不良の



お友だちも少なく、みなさん、健康管理がうまくできている印象です。

また運動会も大成功し、みなさんのがんばっている姿を見て感心しました。とくに曰

太鼓では、伝統を受け継ぐ姿がとても印象的でした。素晴らしかったです。

運動会は終わりましたが、まだまだ行事は続きます。陸上大会や修学旅行、秋の遠足

など盛りだくさんです。そしてこれからは、感染症流行の時期にも入ります。様々

な病気に打ち勝つ免疫力を高める生活を心がけましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れていきます。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

遠くを見る

目を温める

目を動かす

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

10月10日は、目の愛護デー

なぜ10月10日が、「目の愛護デー」なのかというと、数字の10を横にすると、まゆと目の形に似ているから「目の愛護デー」となりました。自分の目を大切にしようという意味があります。



8月に視力検査がありましたが、1学期と比べて視力の低下がみられる人がいました。夏休みのスマートフォンやテレビの見過ぎも原因として考えられます。

スマートフォンやテレビの見過ぎは、まばたきの回数が減って目がかわき、疲れやすくなります。1時間使用したら、10分は休憩時間をとるなど工夫し、自分の目を大切にしましょう。

10月の保健掲示板

10月10日は目の愛護デー

まつげ
汗やゴミが目に入るのを防ぐ役割

なみだ
ゴミを洗い流したり、目に栄養をおくる役割

まゆげ
汗が目に入らないようにする役割

まぶた
目をおおい、目が乾かないようにする